

東京マラソン2014を楽しもう コミュニティ

定例練習会・スタート東京2014 予定表

※幹事・集合場所・練習メニューは変更する場合があります。東京マラソン2014楽しむコミュニティにて確認をお願いします。

更新 20131012

10月			11月			12月			1月			2月				
◎幹事 ○副幹事 サポーター	集合場所	練習メニュー (距離 km)	◎幹事 ○副幹事 サポーター	集合場所	練習メニュー (距離 km)	◎幹事 ○副幹事 サポーター	集合場所	練習メニュー (距離 km)	◎幹事 ○副幹事 サポーター	集合場所	練習メニュー (距離 km)	◎幹事 ○副幹事 サポーター	集合場所	練習メニュー (距離 km)		
			1			1			1			1				
			2			2			2			2	◎おのたか ○Sam4649 エバ、ロク、こじ	日比谷～品川～浅草 ～ゴール(32)		
			3	◎yutapii ○おのたか KH.Sam4649, ツマッチ	皇居 竹橋	皇居 (5、10)	3		3			3				
			4						4	◎エバ ○こじか ツマッチ、ロク	アートスポーツ日比谷	前半ハーフ	4			
			5						5							
			6						6							
			7					7	◎エバ ○こじか あうとさいど Sam4649	アートスポーツ日比谷	日比谷～浅草～日比谷(17)	7				
			8					8				8	◎サブ ○あうとさいど	皇居調整(調整・定例)		
			9	◎KH ○Qoo		皇居(定例練習会)	9		9			9				
			10						10							
			11						11							
◎あうとさいど ○Qoo	国立競技場	スピード練習(定例練習会)	12						12	◎Pandora ○あうとさいど	アートスポーツ日比谷	定例(後半ハーフ)	12			
			13						13							
			14					◎あうとさいど ○Pandora	14		定例練習会(忘年会)	14				
			15						15							
			16						16				16	◎あうとさいど ○yutapii	皇居 竹橋	皇居(調整)
			17	◎ロク ○ツマッチ おのたか	アート日比谷	日比谷-ゴール(10)	17		17							
			18						18	◎Sam4649 ○おのたか yutapii, あうとさいど	アートスポーツ日比谷	新宿～浅草～日比谷(24)	18			
◎yutapii ○エバ Sam4649	ラフィネ	皇居 (5、10)	19						19				19			
			20						20							
			21					◎あうとさいど ○Pandora Sam4649	21	アートスポーツ日比谷	前半ハーフ	21				
			22						22				22	◎yutapii	東京ビックサイト	エキスポ
			23						23				23			本番(東京マラソン)
			24	◎yutapii ○おのたか Sam4649	アートスポーツ日比谷	新宿～日比谷(10)	24		24				24			
			26						25	◎ツマッチ ○あうとさいど yutapii		日比谷～品川～浅草～ゴール	25			
			27						26				26			
			28						27				27			
			29					◎あうとさいど ○エバ Pandora	28	アートスポーツ日比谷	後半ハーフ	28				
			30	◎KH ○おのたか Sam4649	アートスポーツ日比谷	日比谷-品川経由-日比谷(11)	29		29				28			
									30							
									31							